

OCTUBRE 2019

FUNDACIÓN APTA



En las festividades judías se acostumbra reunir a la familia en torno a las comidas y cenas. Esta unión de amor y paz son una de las herramientas que ayudan a promover la salud mental. Les dejamos esta reflexión en este mes que se celebran ambas importantes fechas:

*El 10 de octubre día internacional de la salud mental
2 de octubre Año Nuevo judío 5780*

Lo dulce, los postres, siempre han estado asociados con el placer, no solo por el sabor, sino porque representan una especie de regalo que nos hace quien los prepara. Un regalo que se disfruta en familia y con los amigos, una oportunidad para compartir con alegría lo que la vida nos da.

La tendencia actual a vigilar todo lo que comemos, a elegir siempre lo que tiene menos calorías, ha hecho de los postres un enemigo tan deseado como temido. Se le considera una tentación que nos lleva a transgredir nuestros principios y que es dañino para nuestro cuerpo. Pero ésta es una visión sesgada de la alimentación y de la vida. Comer sano no implica renunciar a aquello que nos gusta, sino renunciar a una rutina que nos impide vivir bien.

Importa lo que comemos, pero importa más quiénes somos cuando comemos: somos personas que compartimos, que gozamos conversando en la mesa familiar, intercambiando experiencias y expresando deseos. Comer no es -no debería ser- una actividad solitaria orientada a satisfacer el hambre, sino un rito social en el que se mezclan historias, sabores, sonidos y afectos. No es casualidad que el postre de la abuelita tenga un lugar especial en nuestros recuerdos.

Cada fiesta judía ha incorporado ciertos postres que son indisolubles de la misma: Pesaj se caracteriza por las nueces y las almendras, el coco, el dátil y la manzana, el chabacano y la cocoa. Las restricciones de la fiesta no impiden celebrar, sólo cambian las recetas y la emoción de los comensales por volver a los dulces que saborearon un año antes.

El séder de Pesaj -y cualquier otra comida familiar- no debería ser asociada con la falta y el temor, no debería generar más que el placer que significa estar todos juntos, disfrutando de la convivencia, bendiciendo los alimentos y la oportunidad de celebrar.